Jak radzić sobie ze strachem podczas nurkowania

Strach to zimna fala emocji, która może być odczuwana jak solidna bariera blokująca jakikolwiek ruch do przodu. Jest to jedna z najbardziej prymitywnych ludzkich emocji i jest elementem adaptacyjnej reakcji na niebezpieczeństwo w środowisku. Kiedy czujemy się zagrożeni, nasz biologiczny system oferuje nam kilka opcji, aby zwiększyć szansę na przeżycie: freeze – flight – fight – fright – flag – faint (Schauer and Elbert, 2010), czyli: znieruchomienie – ucieczka – walka – przerażenie – bezradność – utrata przytomności. Wszystkie te reakcje mają ograniczoną przydatność pod wodą i stwarzają więcej problemów, niż rozwiązują. Oczywiście ryzyko wejścia w stan ucieczki lub walki jest znany wszystkim nurkom, którzy mają jakiekolwiek pojęcie o psychologii nurkowania. Niestety zbyt szybkie wynurzenie jest jednym z najczęściej zgłaszanych wypadków.

W nurkowaniu istnieje wiele potencjalnych elementów, które mogą wywołać natychmiastowy strach, od problemów ze sprzętem poprzez rzadkie spotkania z agresywnymi zwierzętami morskimi aż po duży ruch łodzi. Poza zagrożeniami znajdującymi się w wodzie, nurkowie mogą mieć wcześniejsze problemy, takie jak fobie związane z jakimś stworzeniem wodnym, ciasnymi przestrzeniami, ciemnością czy tonią, które mogą wywołać silną reakcję. Czynniki związane z wcześniejszymi, nierozwiązanymi traumami również czasem aktywują się w wodzie, tak samo jak bardziej abstrakcyjny ludzki strach przed porażką, odrzuceniem i utratą kontroli.

Czy należy unikać strachu?

Hmm, tak i nie. Fizjologiczny efekt reakcji na zagrożenie, np. zmiana oddechu na szybki i płytki lub znaczne przyspieszenie tętna może spowodować problem podczas nurkowania, który może przerodzić się w panikę. Dodatkowo nurek, który odczuwa strach może mieć trudności z jasnym myśleniem i rozwiązywaniem problemów. Sytuacja ta nie wynika jednak z samego strachu, ale jest narastającą reakcją na zagrożenie. To wtedy rodzą się problemy.

Pierwsza reakcja – znieruchomienie, czyli zatrzymanie się i zwiększenie czujności pozwala przystosować się do sytuacji i pomaga nam pod wodą. Dzięki niej wiemy, że wystąpił problem i myślimy, co możemy zrobić. ZATRZYMAJ SIĘ-POMYŚL-ZACZNIJ DZIAŁAĆ. Podobnie niezbyt silna reakcja walki/ucieczki może być przydatna, ponieważ daje nam energię do podjęcia działania, ale pod wodą ten stan łatwo może wymknąć się spod kontroli. Może się tak zdarzyć z powodów fizjologicznych, takich jak szybki, płytki oddech, który zwiększa stres lub psychologicznych, np. zmartwienie i powstrzymywanie się od odczuwania tej emocji.

To wszystko może wywołać u nurka panikę oraz brak jasnego myślenia i działania. Jeżeli reakcja walki/ucieczki nie jest możliwa, kolejnym etapem jest przerażenie. Strach będzie wtedy najbardziej intensywny, ponieważ dana osoba jest nim sparaliżowana, ale nadal ma świadomość zagrożenia. Następnie nurek zaczyna tracić poczucie rzeczywistości, czucie i energię, aż w końcu traci przytomność. Oczywiście te ostatnie stadia mają negatywny wpływ na nurkowanie.

Chociaż podczas tych reakcji dana osoba może odczuwać strach, jest on tylko jednym z aspektów sytuacji. Strach jest falą energii, która przemieszcza się w ciele w naturalnym postępie. Środek tej fali reprezentuje procesy fizjologiczne, takie jak uwolnienie hormonów stresu. Może to stanowić problem, ale tak naprawdę to następujące po sobie reakcje prowadzą do wypadku.

Strach sam w sobie nie jest problemem. Zaczynamy odczuwać lęk, kiedy zdajemy sobie sprawę z zagrożenia. Może być ono realne, ale nasze własne myśli również mogą wywołać reakcję obronną: „Co się stanie, jak zabraknie mi powietrza?” lub „Nie jestem pewien, czy jestem gotowy na to głębokie nurkowanie!”. Strach jest często sygnałem, że coś jest nie tak i motywuje nas do podjęcia efektywnych działań. Lęk przypomina nam o naszych limitach i zachęca nas do zastanowienia się nad sytuacją.

Jako nurkowie potrzebujemy odczuwać strach. Musimy również mieć umiejętność kontrolowania emocji i uwagi w obliczu lęku. To, czego nie potrzebujemy to stan, kiedy reagujemy zbyt intensywnie i przestajemy myśleć. Może on zostać wywołany przez strach, któremu próbujemy się oprzeć. Sposób, w jaki powstrzymujemy się od odczuwania lęku może wywołać więcej problemów niż sama emocja. Po pierwsze, niezwracanie uwagi na uzasadniony strach może oznaczać, że znajdziemy się w sytuacji, na którą nie jesteśmy przygotowani. Po drugie niechęć do odczuwania silnych emocji, takich jak strach, może sama w sobie wywołać panikę. Mam tu na myśli to, że zamiast zdać sobie sprawę z lęku i zacząć działać, nurek ucieka od niego i ignoruje problem, co stwarza coraz więcej problemów i może spowodować niekontrolowaną panikę. Po trzecie, ze względu na nasze ego czasem jest nam trudno odwołać nurkowanie. Po czwarte, reakcje unikania mogą zwiększyć ryzyko, ponieważ skupiamy się na unikaniu strachu zamiast rozwiązać problem.

Jak nurkować, kiedy odczuwasz strach

Zawsze jest możliwe, że będziesz odczuwać strach, dlatego nauczenie się, jak nurkować mimo lęku jest dla nurka ważne. Nie oznacza to, że masz narażać się na niebezpieczeństwo, ale powinieneś być otwarty na sygnały świadczące o strachu oraz rozwinąć techniki i umiejętności psychologiczne, które pozwalają Ci nurkować bezpiecznie. Oto niektóre opcje:

- Zmniejsz szansę znalezienia się w sytuacji, która sprawia, że zaczynasz się bać. Możesz to zrobić dzięki odpowiedniemu szkoleniu i rozwijaniu doświadczenia dla nurkowań, które chcesz wykonywać. Niepewność jest głównym czynnikiem, który wzbudza lęk. Zdobywając efektywne umiejętności i rozwijając odpowiednie reakcje podczas szkoleń i ćwiczeń, zmniejszamy tę niepewność, ponieważ wiemy, co mamy robić.
- Zajmij się wcześniejszymi lękami, fobiami i traumami, zwłaszcza tymi związanymi z wodą, zanim zaczniesz nurkować. Problemy związane z występowaniem silnej reakcji lub napięcia spowodowane złymi doświadczeniami podczas nurkowania należy rozwiązać na lądzie.
- Zwróć uwagę na to, co zabierasz ze sobą do wody, np. problemy interpersonalne i postaraj się rozwiązać je przed nurkowaniem, aby zmniejszyć liczbę elementów wywołujących stres.
- Pamiętaj, że strach jest falą energii. Najpierw występuje czynnik, który go wywołuje, potem wyrzut hormonów i działanie nerwów, aż w końcu wszystko wygasa uwalniając energię. Jeśli na moment przestraszysz się czegoś podczas nurkowania, zatrzymanie się na kilka sekund, aby pozwolić tej fali minąć może Ci pomóc.
- Jedna z najbardziej efektywnych technik jest również jedną z najprostszych: zatrzymaj się, skup się na swoim strachu i na tym, co próbuje Ci przekazać. Może to być użyteczna informacja, np. przypomnienie, aby sprawdzić ilość gazu na manometrze.

- Naucz się odsuwać od myśli i emocji. Jest to umiejętność zrobienia „kroku w tył” i uświadomienia sobie, że ta emocja występuje, ale to Ty nadajesz kontekst sytuacji. Ten dystans działa jak pas przeciwpożarowy oddzielający od siebie drzewa w lesie i pomaga Ci sprawdzić, czy coś wymaga Twojego działania, czy też możesz przestać się bać.
- Akceptacja i gotowość: większa część chaosu, który wynika z reakcji na zagrożenie to nie strach, ale dodatkowy stres wynikający z powstrzymywana się przed odczuwaniem lęku. Gotowość na odczuwanie niekomfortowej emocji może uspokoić reakcję, co pomoże zachować jasność umysłu i odpowiednie tempo oddychania i bicia serca.
- Radykalna akceptacja: niektórzy nurkowie ćwiczą radykalną akceptację, czyli stawiają czoła lękowi poprzez pełną akceptację najgorszego możliwego wyniku w danej sytuacji. Chociaż prawdopodobnie dotyczy to bardziej nurków jaskiniowych i technicznych, jest to interesująca praktyka.
- Naucz się umiejętności mentalnego odtwarzania nurkowania w myślach. Badania wykazały, że takie odtworzenie umiejętności nurkowych może zmniejszyć stres i subiektywny lęk, kiedy uczymy się nurkować lub robimy coś nowego. Pomaga to również rozwijać kompetencje, dzięki czemu wystąpienie strachu jest mniej prawdopodobne.
- Wystawienie na sytuacje powodujące lęk: w odpowiednich okolicznościach odczuwanie strachu podczas wykonywania jakiejś czynności zmniejszy się, kiedy wykonujemy tę czynność ponownie. Dobre szkolenie obejmuje wystawienie kursantów na potencjalną porażkę i zapewnienie im „siatki bezpieczeństwa”, dzięki czemu mogą oni odczuwać niewielki lęk i nauczyć się umiejętności potrzebnych do rozwiązania problemu przy minimalnym ryzyku.
- Wystawienie na odczuwanie strachu. Możesz to zrobić w domu na kanapie! Wyobraź sobie coś, czego się boisz i zwróć uwagę, jak reaguje Twoje ciało. Uświadom sobie to uczucie i zrób dla niego miejsce. Pozwalając swojemu ciału zrelaksować się, kiedy czujesz strach, uczysz się

efektywnie nim zarządzać, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko wystąpienia reakcji ucieczki.

Istnieją również terapie, które pomagają przy powtarzających się lękach, strachu przed tym, co nastąpi lub zmniejszają blokadę przed działaniem. Moim zdaniem Eye-Movement Desensitisation czyli terapia odwrażliwiania i ponownego przetwarzania informacji za pomocą ruchów gałek ocznych jest użyteczna zwłaszcza dla nurków. Może być ona wykorzystana do zmniejszania stresu i ryzyka ponownego wystąpienia danej reakcji po złym doświadczeniu. Może ona również stworzyć spokojniejsze i bardziej efektywne reakcje behawioralne w przyszłych sytuacjach.

Nie bójmy się strachu. Lęk i nauka, jak sobie z nim poradzić są nie tylko elementem nurkowania, ale również przypominają nam, jak cenne jest to doświadczenie. Istnieje teoria na temat sportów ekstremalnych: kochamy je *ponieważ* bliskość potencjalnej śmierci wywołuje radość z tego, że żyjemy. Jak blisko jesteśmy tej linii zależy od człowieka. Dla nurków rekreacyjnych przypomina to patrzenie w dół na strome zbocze stojąc przy solidnej barierce, ale dla poszukiwaczy przygód jest to jak skok ze spadochronem. We wszystkich przypadkach należy jednak pamiętać, że otwartość na strach również przynosi otwartość na radość i podziw.

Cytaty

- *„Kiedy dzieje się coś złego, występuje natychmiastowa reakcja fizjologiczna. Twoje serce zaczyna galopować, a w Twoim mózgu kłębi się milion myśli. Próbuję wtedy wziąć głęboki, powolny oddech i mówię sobie w myślach: „Emocje, właśnie teraz wcale mi nie służycie”. – Jill Heinerth*
- *„Jeżeli nie zaakceptujesz swojego strachu, będziesz przez całe życie przed nim uciekać”. – Jill Heinerth*

Odniesienia:

Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation Following Traumatic Stress Etiology and Treatment. Zeitschrift Fur Psychologie-journal of Psychology, 218, 109-127.

O autorce

Laura Walton jest psychologiem klinicznym i instruktorem nurkowania. Łączy ona te dwie dziedziny, aby pomagać ludziom w nurkowaniu. Laura świadczy specjalistyczne usługi psychologiczne i prowadzi kursy dla nurków. Od 2012 roku jest przewodnikiem i instruktorem nurkowania w Wielkiej Brytanii, ma stopień PADI Instructor.

FIT TO DIVE Home Page

Tłumacz: Agnieszka Kostera-Kosterzewska